

Aktionswoche "Woche der mentalen Gesundheit"

6. bis zum 10. Oktober 2025

06.08.2025

Liebe Kolleginnen und Kollegen,

ich freue mich, Sie auf die besondere Aktionswoche „**Woche der mentalen Gesundheit**“ der Handelskrankenkasse (hkk) aufmerksam zu machen, die **vom 6. bis zum 10. Oktober 2025** stattfindet. Im Rahmen dieser Woche erwartet Sie ein **vielseitiges digitales Programm** zur psychischen Gesundheit – von informativen Vorträgen bis hin zu praktischen Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen.

Ziel ist es, das Bewusstsein für mentale Gesundheit am Arbeitsplatz zu stärken, den Umgang mit Belastungen zu erleichtern und neue Impulse für Ihr Wohlbefinden zu vermitteln.

Das Angebot ist für **alle Beschäftigten von KiTa Bremen kostenfrei**.

Das Programm finden es online unter <https://mental-health-week.de/teilnehmer/programm/>.

Eine Teilnahme ist wie folgt möglich:

- Scannen Sie den QR Code oder besuchen Sie die Website über den Link: <https://hkk.mental-health-week.de/#login>,
- registrieren Sie sich unter Nennung des Zugangscodes: **hkkmhw2025**,
- nach Registrierung erhalten Sie einen Bestätigungslink via E-Mail,
- wählen Sie anschließend Ihre Wunschveranstaltungen.

Weitere Informationen können Sie dem Flyer im Anhang entnehmen.

Die Teilnahme ist Arbeitszeit.

Bitte stimmen Sie sich dazu vorher mit Ihrer Leitung ab.

Bei Fragen können Sie sich gerne an die hkk unter bgm@hkk.de oder an mich wenden.

Ich freue mich auf Ihre Anmeldung!

Viele Grüße

Maïke Massarczyk
Betriebliches Gesundheitsmanagement